

中国自然步道：川床至一向平

大山瀑布

自古以来便被尊崇为神灵栖身之所的大山瀑布，是大山中最高的瀑布。其源流分别从天狗峰与乌山山顶流出，交汇后形成加势蛇川。该瀑布是高 42 米的两段式瀑布。分段处由极其坚固的火山岩层构成，可抵御瀑布的强力侵蚀。大山瀑布于 1990 年被指定为“日本瀑布百选”之一。

大山

大山海拔 1729 米，是中国地方的最高峰。从邻近海岸眺望而去，其高耸入云的身姿令人过目不忘。从险峻北侧的弥山（1709 米）起，经由东侧的剑峰（1729 米）、天狗峰（1710 米）的山顶、直至三钴峰（1516 米）为止，断崖绝壁延绵至整整两公里之遥。北侧山谷曲线幽深，因其外观而得名“屏风”。

大休峠

贯通大休峠的这片步道区域，全长 9 公里，与曾经和大山寺有着历史渊源的四条道路之一——川床道相汇合。平安时代（794-1185）初期，密宗修验道盛行，川床道是三德山（位于仓吉以东）真言宗寺通往位于大山的真言宗大修行所的主要道路。数世纪以来，大山寺香火鼎盛，来客频繁往来于川床道间。这条由石块铺就的道路已历经 400 年沧桑，至今仍依稀可辨其道路的形状。

船上山

船上山（615 米）位于大山沿火山地带的北侧。所谓“山不在高，有仙则灵”，船上山虽矮小，在历史上却拥有不可估量的地位。在修验道的鼎盛期，作为“伯耆三山”之一、与三德山和大山一起伫立的船上山，被誉为修验圣地。

被流放至隐岐岛的后醍醐天皇，在 1333 年脱逃之后于船上山山顶举兵，对抗将军势力，最终成功夺回皇权。

鲇归瀑布

鲇归瀑布位于大山瀑布吊桥的正下方。据说每逢春季，鲇鱼皆会沿溪逆流而上，却因瀑布湍急，无法攀泳前行。这片瀑布便由此得名“鲇归瀑布”。

植物与野生动物

西日本最广袤的山毛榉原始森林，位于大山海拔 800 米至 1400 米处。山毛榉占据原始森林的 50%至 60%，其余分布着栎属、槭属、柳属等树种。被大叶钓樟、荚蒾属等灌木丛覆盖着的森林地表，为百余种鸟类提供了食物和栖身之处。

海拔 1400 米以上的地域，高大树木逐渐被低矮灌木或高山植被取而代之。绽放于此处的高原之花，吸引了 120 种以上的蝴蝶，其中不乏濒危物种。山顶处还生长着 8 公顷之广的“伽罗木纯林”，此树种为日本最大灌木，因而被指定为“特别天然纪念物”。